



PUBLICAÇÃO EDUCATIVA DO ODONTINHO

ANGELINA GUERRERA - 21/09/2026 às 09:21

Tema: SORRISO LIMPINHO, CRIANÇA SAUDÁVEL!

Como escovar os dentes de 0 a 12 anos

Para que serve esta cartilha?

Escovar os dentes remove a placa bacteriana, ajuda a prevenir cáries e problemas na gengiva e mantém a boca saudável. O cuidado começa desde o nascimento e continua todos os dias, com a participação da família.

Antes de nascerem os dentes

- Limpe suavemente a gengiva do bebê uma vez ao dia, de preferência à noite, usando gaze ou fralda limpa umedecida com água filtrada ou fervida e já fria.
- Antes do nascimento do primeiro dente, não é necessário usar creme dental, salvo orientação de um profissional de saúde.
- Evite que o bebê durma mamando continuamente na mamadeira ou no peito durante a noite.
- Não coloque açúcar, mel ou outros alimentos doces na chupeta ou na mamadeira.
- Nunca deixe o bebê dormir com mamadeira contendo leite, suco ou bebidas açucaradas.



Cena em estilo cartilha com três momentos lado a lado: bebê vestido com macacão recebendo limpeza suave da gengiva com gaze por um adulto de camisa. Criança pequena de camiseta tendo os dentes escovados por responsável de camisa e calça. Criança maior de camiseta e calça escovando os próprios dentes sob supervisão de um adulto. Com escovas macias e ambiente doméstico acolhedor. Sem texto na imagem

Quando nascer o primeiro dente

- Comece a escovar assim que aparecer o primeiro dente.
- Use uma escova infantil com: Cerdas macias. Cabeça pequena. Cabo adequado para a mão da criança.
- Use creme dental com flúor, geralmente com concentração entre 1.000 e 1.500 ppm de flúor.
- Para crianças menores de 3 anos, use uma quantidade semelhante a um grão de arroz cru.
- Um adulto deve realizar ou acompanhar a escovação.
- Evite que a criança engula o creme dental.

Dos 3 aos 6 anos

- Use uma quantidade de creme dental semelhante ao tamanho de uma ervilha pequena.
- Deixe a criança tentar escovar, mas o adulto deve complementar a escovação.
- Ensine a criança a cuspir o creme dental.

- Não é necessário enxaguar a boca com muita água. Se precisar, use apenas uma pequena quantidade.
- Ajude a criança a alcançar todos os dentes, especialmente os dentes do fundo.

Dos 7 aos 12 anos

- A criança pode escovar sozinha, mas ainda precisa de supervisão dos responsáveis.
- Observe se ela limpa: A parte de fora dos dentes. A parte de dentro dos dentes. As superfícies de mastigação. Os dentes do fundo.
- Continue ajudando até que a criança tenha coordenação suficiente para realizar uma limpeza completa.
- Incentive a escovação depois do café da manhã e antes de dormir. A escovação noturna é especialmente importante.

Como escovar os dentes?

1. Coloque na escova a quantidade de creme dental adequada para a idade.
2. Segure a escova inclinada, próxima à linha da gengiva.
3. Faça movimentos suaves e curtos na parte de fora dos dentes.
4. Escove também a parte de dentro dos dentes.
5. Limpe as superfícies onde a criança mastiga, principalmente os dentes de trás.
6. Passe a escova suavemente pela língua, sem machucar.
7. Escove por aproximadamente 2 minutos.
8. Ao terminar, peça para a criança cuspir. Evite enxaguar com muita água.



Criança de camiseta e calça diante da pia. Acompanhada por adulto de camisa. Demonstrando a escovação com a escova inclinada junto à gengiva e movimentos suaves nas partes externa. Interna e de mastigação dos dentes. Incluindo a língua. Com ícone visual de cronômetro de dois minutos e criança cuspidor sem enxaguar excessivamente. Estilo cartilha. Sem texto na imagem

Fio dental: quando começar?

- Comece a usar fio dental quando dois dentes estiverem encostados e a escova não conseguir limpar entre eles.
- Nas crianças pequenas, o adulto deve passar o fio dental.
- Deslize o fio suavemente entre os dentes.
- Abrace cada dente, formando um “C”.
- Não force o fio contra a gengiva.
- O fio dental pode ser usado uma vez ao dia, preferencialmente à noite.

Alimentação e saúde bucal

- Ofereça água como principal bebida entre as refeições.
- Evite o consumo frequente de refrigerantes, sucos adoçados, achocolatados, balas, biscoitos recheados e outros alimentos açucarados.
- Prefira frutas, verduras e alimentos variados.

- Evite que a criança fique beliscando alimentos açucarados várias vezes ao dia.
- Após consumir doces, mantenha a higiene bucal e siga a rotina de escovação.
- Não coloque açúcar, mel ou outros adoçantes na chupeta ou na mamadeira.

Escolhendo e cuidando da escova

- Escolha uma escova com cerdas macias e tamanho adequado para a criança.
- Troque a escova quando as cerdas estiverem abertas ou, em geral, a cada três meses.
- Avalie a troca da escova após uma doença contagiosa, conforme orientação de um profissional de saúde.
- Não compartilhe escovas.
- Depois de usar, enxágue a escova e retire o excesso de água.
- Guarde a escova em pé, em local limpo e ventilado, sem encostá-la nas escovas de outras pessoas.
- Não é necessário ferver a escova.

Como tornar a escovação divertida?

- Deixe a criança escolher uma escova adequada de que goste.
- Escovem os dentes juntos e dê o exemplo.
- Use uma música ou um cronômetro de aproximadamente 2 minutos.
- Conte os dentes durante a escovação.
- Elogie o esforço da criança.
- Mantenha horários parecidos todos os dias.
- Não transforme a escovação em castigo.
- Para bebês e crianças pequenas, o adulto pode escovar enquanto a criança está sentada ou no colo, em uma posição segura.

Cuidados de segurança

- A criança não deve correr, brincar ou deitar com a escova na boca.
- Não use escovas com cerdas duras nem faça força.
- Mantenha creme dental, medicamentos e produtos de higiene fora do alcance das crianças.
- Não coloque a escova na boca de outra pessoa para “limpá-la”.
- Se a criança engolir creme dental repetidamente ou em grande quantidade, procure orientação de um serviço de saúde.
- Em caso de queda, pancada na boca, sangramento persistente ou dente quebrado, procure atendimento odontológico.

Seis pontos para lembrar

9. Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, principalmente antes de dormir.

10. Use creme dental com flúor desde o nascimento do primeiro dente, na quantidade adequada para a idade.
11. Crianças pequenas precisam da ajuda de um adulto.
12. Escove todas as faces dos dentes, inclusive os dentes do fundo.
13. Use fio dental quando houver dentes encostados.
14. Evite o consumo frequente de açúcar entre as refeições.

Visitas ao dentista

- A criança deve ter acompanhamento odontológico desde cedo.
- A primeira consulta pode acontecer após o nascimento do primeiro dente ou até antes, para que a família receba orientações.
- O profissional pode orientar sobre higiene, alimentação, uso de flúor e prevenção.
- As consultas seguintes devem ocorrer conforme a necessidade de cada criança e a orientação do profissional.

Mensagem final

Cuidar dos dentes todos os dias é um gesto de carinho e saúde. Com uma escova macia, creme dental com flúor, alimentação equilibrada e a ajuda da família, a criança aprende a construir um sorriso saudável para a vida toda.

Este material é educativo e não substitui a consulta, a avaliação ou as orientações de um cirurgião-dentista e de outros profissionais de saúde.